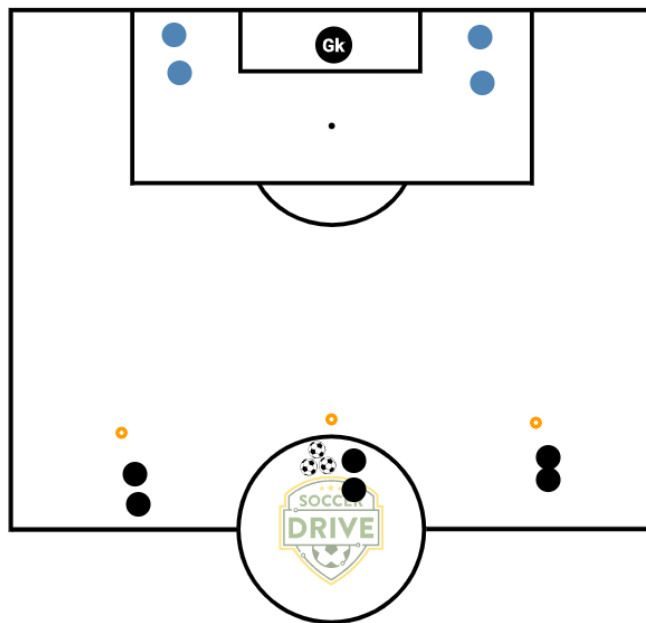


Situazionale – 3v2 conclusione con portiere



Obiettivo

Sviluppare la capacità di finalizzare rapidamente in situazione di superiorità numerica (3 vs 2), stimolando lettura difensiva, decisione rapida e precisione del tiro. Allenare la comprensione che la superiorità numerica è temporanea, come nei contropiedi o nei salti dell'uomo.

Organizzazione

Spazi e Materiali

- 3 attaccanti (pallini neri) e 2 difensori (pallini blu)
- 1 porta o miniporta per finalizzare
- 1 pallone
- Opzionale: coni/aste per delimitare l'area

Giocatori

- Difensori posizionati all'interno dell'area
- Rotazione: chi subisce il gol o perde palla esce e rientra in coda alla fila

Meccanica dell'esercizio

FASE 1 - Avvio e Conduzione

- Il primo attaccante parte con palla verso la porta

- Obiettivo: concludere a rete entro 10-20 secondi
- Se il tempo supera i 20 secondi, aggiungere un difensore per simulare il recupero della superiorità numerica

FASE 2 - Lettura del Difensore e Passaggio

- Se un difensore chiude aggressivamente: passaggio immediato al compagno smarcato o dentro porticina
- Se il difensore arretra o si posiziona statico: conduzione e penetrazione verso la porta
- Il ricevente deve smarcarsi fuori dalla linea dei difensori e ricevere palla con stop orientato verso la porta

FASE 3 - Finalizzazione e Rotazione

- Conclusione a rete o tiro in miniporta
- Chi ha effettuato il tiro/il passaggio entra in coda alla fila dei difensori o attaccanti a seconda del ruolo
- Rotazione continua per mantenere intensità e alternanza dei ruoli

Direzione di gioco

- Direzione stabilita dall'allenatore o scelta libera dall'attaccante
- Stimola decisione tattica, lettura del difensore e velocità di esecuzione

Varianti progressive

LIVELLO 1 – Tecnica Base

- Difensori passivi (muovono lentamente)
- Attaccanti hanno tempo per decidere
- Focus: qualità tecnica del dribbling e precisione del tiro

LIVELLO 2 – Pressione Media

- Difensori attivi al 70% intensità
- Possono intercettare passaggi ma senza tackle aggressivo
- Focus: velocità di decisione

LIVELLO 3 – Situazione Reale

- Difensori 100% intensità, intercettano passaggi e rientrano in gioco
- Attaccanti devono finalizzare rapidamente e gestire la pressione

LIVELLO 4 – Aggiunta Difensore/Competizione

- Se l'azione supera i 20 secondi, aggiungere un difensore
- Allenamento della capacità di mantenere la superiorità numerica e concludere rapidamente